@nova_queenova || MPASI Askana

BISMILLAH

JADWAL MPASI ASKANA
17 FEB 2020



JAM	
06.00	ASI
09.00	PURE (MAKAN.1)
12.00	ASI
14.00	SNACK
17.00	PURE (MAKAN.2)

Aturan Makan (Feeding Rules)

1. Penjadwalan

- Waktu makan teratur dan pemberian makanan selingan yang terencana.
- Makan utama tidak boleh lebih dari 30 menit.
- Tidak menawarkan/memberikan makanan lain selain air saat makan.

2. Lingkungan dibuat netral (tidak ada paksaan untuk makan)

- Letakkan alas di bawah kursi makan bayi agar tidak berserakan.
- Tidak sambil bermain gawai atau menonton TV.
- Makanan tidak diberikan sebagai hadiah atau penghargaan.

3. Prosedur

- Dimulai dari memberikan makan dengan porsi kecil.
- Memberikan makanan padat terlebih dahulu baru air.
- Memberi dorongan untuk anak dapat melakukan *self-feeding* sedapat mungkin.
- Singkirkan makanan setelah 10-15 menit jika anak memainkan makanannya.
- Makan dihentikan jika anak mendorong makanan dengan marah.
- Bersihkan mulut anak jika makan telah selesai. Tidak perlu sering membersihkan mulut anak saat sedang makan.

Variasi Menu

4 bintang adalah bahasa yang digunakan para pakar nutrisi untuk menyederhanakan konsep makanan lengkap yang mencakup seluruh makronutrien dan mikronutrien yang dibutuhkan, memudahkan kita memahami dan mengingatnya untuk mencapai nutrisi yang lengkap bagi buah hati kita.

Mengapa Menu 4 Bintang + Lemak?

- Semua unsur ada di setiap waktu makan bayi.
- Tidak ada satu jenis bahan pangan yang lengkap zat gizinya, yang bisa memenuhi semua nutrisi yang dibutuhkan bayi.
- Variasikan bahan makanan setiap hari.

Makanan 4 Bintang

- Makanan bersumber hewani kaya zat besi seperti daging, hati, dan telur; serta makanan bersumber hewani lainnya seperti ikan dan ayam (1*).
- Makanan pokok seperti jagung, nasi, tepung, umbi-umbian (2**).
- Makanan berasal dari kacang-kacangan (3***).
- Buah dan sayur kaya Vitamin A, serta buah dan sayur lain (4****).

(Jumlah bintang yang lebih banyak BUKAN berarti menandakan lebih penting.)

- Menambahkan minyak atau lemak dalam jumlah kecil dapat memberikan tambahan energi.
  - Tambahan minyak tidak diperlukan bila anak makan makanan yang digoreng atau ditumis.

LIST MAKANAN (4 ✪) + Lemak

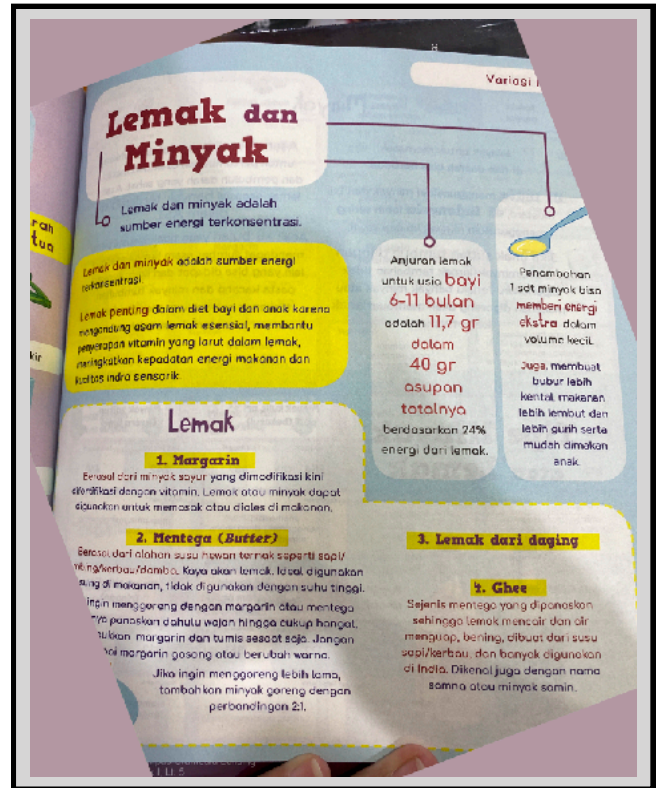
KARBO	PROHE	PRONA	SAYUR
Beras Putih	Daging Ayam	Kacang Hijau	**bayam**
Beras Merah	Daging Sapi	kacang Merah	oyong
Kentang	Hati Ayam	**kacang Polong**	tomat
Kabocha	Hati Sapi	**kacang Panjang**	**Sawi hijau**
Oat	Telur Ayam	kedelai	Sawi putih
Jagung	Telur Puyuh	**edamame**	terong
Quinoa (8 bln)	Ikan Salmon	kecambah/tauge	Kembang kol
Ubi	Ikan Dory	tahu	**wortel**
	Ikan TUna	tempe	**brokoli**
	Ikan Gurame	tofu	Labu siam
	Ikan Bandeng	**buncis**	kol
	Udang		**kangkung**
	Cumi		Jagung semi
	Ikan Tenggiri		Daun singkong

BOLD (tinggi serat) - Jadi pilih/kombinasi Bold max 2 jenis.



TAMBAHAN / PELENGKAP

JENIS/ NAMA	Keterangan
GHEE / Butter	- Clarified butter/ Minyak Samin/ Butter - Lemak tambahan **MPASI** - perasa makanan.
YEAST	- Ragi Jamur - Penambah Rasa. Vegan. kaya akan vitamin B12. Kaya asam amino & folat. tidak mengandung Gula, tanpa Garam, tanpa MSG, Tanpa kolesterol. ditaburkan dimakanan.
Keju/ Belcube	Penamabah rasa gurih pengganti garam.
Canola Oil	Minyak untuk menumis.
EVOO	- lemak tambahan. Extra Virgin Olive Oil. Untuk dressing. dikonsumsi langsung tanpa proses pemanasan **-** Manfaat EVOO adalah memaksimalkan perkembangan otak & fungsi lambung serta mencegah sembelit
Chia Seed	- mengandung Zinc,Vitamin B3, Potassium,Vitamin B1& B2 - untuk pertumbuhan tulang & gigi, baik u/ jantung, imunitas
Santan	Boleh 6bln. 1-2 sendok. Santan instant (kemasan)
Yoghurt	Rasa plain. Boleh dari usia 6bln.1 sendok
Snack Terfortifikasi	Biskuit bayi, puff snack, cracker
Bumbu Aromatik	parsley, oregano, bawang merah, bawang putih, daun jeruk, salam, serai, seledri dan daun bawang.



Lemak dan Minyak

Lemak dan minyak adalah sumber energi terkonsentrasi.

Lemak dan minyak adalah sumber energi terkonsentrasi.

Lemak penting dalam diet bayi dan anak karena mengandung asam lemak esensial, membantu penyerapan vitamin yang larut dalam lemak, meningkatkan kepadatan energi makanan dan kualitas indra sensorik.

Anjuran lemak untuk usia bayi 6-11 bulan adalah 11,7 gr dalam 40 gr asupan totalnya berdasarkan 24% energi dari lemak.

Penambahan 1 sdt minyak bisa memberi energi ekstra dalam volume kecil.

Juga, membuat bubur lebih kental, makanan lebih lembut dan lebih gurih serta mudah dimakan anak.

Lemak

1. Margarin

Berasal dari minyak sayur yang dimodifikasi kini difortifikasi dengan vitamin. Lemak atau minyak dapat digunakan untuk memasak atau dioles di makanan.

2. Mentega (Butter)

Berasal dari olahan susu hewan ternak seperti sapi/kambing/kerbau/domba. Kaya akan lemak. Ideal digunakan langsung di makanan, tidak digunakan dengan suhu tinggi.

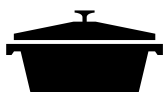
Jika ingin menggoreng dengan margarin atau mentega panaskan dahulu wajan hingga cukup hangat. Masukkan margarin dan tumis sesaat saja. Jangan sampai margarin gosong atau berubah warna.

Jika ingin menggoreng lebih lama, tambahkan minyak goreng dengan perbandingan 2:1.

3. Lemak dari daging

4. Ghee

Sejenis mentega yang dipanaskan sehingga lemak mencair dan air menguap, bening, dibuat dari susu sapi/kerbau, dan banyak digunakan di India. Dikenal juga dengan nama samna atau minyak samin.



KALDU (SUMBER LEMAK)

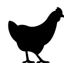
1. SUMSUM TULANG SAPI 

Bahan bahan :

* 2 Buah sumsum

1 biji bawang bombay | 1 siung bamer,1siung baput | 2buah tomat | 2buah wortel | 1 kentang | Daun seledri,daun bawang | Daun salam | Batang sereh | Air 3liter

* REBUS 5 - 7 JAM

2. AYAM KAMPUNG / (CEKER). 

Bahan bahan :

* 1 Ekor Ayam Kampung

1 biji bawang bombay | 1 siung bamer & baput | 2buah wortel | Daun seledri,daun bawang | Daun salam | Air 2 lt

* REBUS 3 JAM



TIPE MINYAK / LEMAK

Minyak

Minyak untuk memasak di tiap daerah bisa berbeda.

Di India menggunakan minyak dari biji mustard, **di Indonesia** lebih sering menggunakan minyak kelapa sawit.

Jika anak sudah tumbuh dengan baik, minyak/lemak tambahan tidak diperlukan. Terlalu banyak minyak atau makanan digoreng akan membuat anak kegemukan.

Asam lemak esensial dibutuhkan untuk pertumbuhan otak dan mata, dan pembuluh darah yang sehat. Asam lemak esensial banyak terdapat di dalam ASI.

Anak >6 bulan yang tidak disusui perlu mendapat sumber asam lemak esensial lain yang bisa didapat dari ikan, avokad, pasta kacang dan minyak tumbuhan. Makanan hewani juga mengandung asam lemak esensial.

Tipe Minyak atau Lemak



Minyak	Titik Asap °C	Titik Asap °F	Kegunaan
Minyak kulit ari padi (bekatul)	254	489	memasak, menggoreng dengan minyak, salad,
Minyak zaitun (*extra light*)	242	468	menumis, menggoreng cepat, salad, margarin.
Minyak biji wijen (pekat)	177	351	memasak.
Minyak biji wijen (ringan)	232	450	memasak, menggoreng dengan minyak banyak
Minyak avokad	271	520	menggoreng, menumis, minyak untuk celupan, minyak untuk salad
Minyak almon	221	430	memanggang, sebagai saus, menambah rasa.
Mentega dengan/tanpa garam	200	400	memasak, memanggang, pelengkap, saus, memberi rasa
Minyak jagung	236	457	menggoreng, memanggang, salad, margarin, mentega putih.
Ghee/minyak samin	250	482	menggoreng dengan minyak, memasak, menumis, bumbu tambahan, perasa makanan
Margarin yang padat	150	302	memasak, memanggang, bumbu tambahan.
Margarin yang lembut	160	320	memasak, memanggang bumbu tambahan
Minyak kelapa	177	351	makanan yang dipanggang secara komersial, permen, pelengkap makanan, krimer non-susu, untuk mentega putih.
Minyak zaitun (*extra virgin*)	190	374	memasak, salad, margarin.
Minyak zaitun (*refined*)	225	437	menumis, menggoreng cepat, salad, margarin.
Minyak zaitun (*virgin*)	215	419	memasak, salad, margarin.
Minyak sawit	230	446	memasak, perasa makanan, minyak sayur, mentega putih.
Minyak biji kedelai	241	466	memasak, salad, minyak sayur, margarin, mentega putih.
Minyak biji bunga matahari (*linoleic*)	246	475	memasak, salad, margarin, mentega putih
Minyak kanola	242	468	menggoreng, memanggang, untuk salad.
Minyak kacang tanah	231	448	menggoreng, salad, margarin.

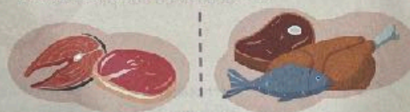
Variasi Menu



Jagalah kebersihan tangan, tempat kerja, dan peralatan.

- Cuci tangan sebelum dan sepanjang memproses makanan, setelah dari toilet atau mengganti popok, atau kontak dengan hewan.
- Cuci hingga bersih alat-alat untuk memasak dan menyajikan makanan.
- Lindungi dapur dari serangga, hewan penebar penyakit, dan hewan lainnya.

Pisahkan makanan mentah dengan makanan yang sudah masak.



Gunakan makanan segar dan masak sampai matang, terutama daging, ayam, telur, dan ikan.

- Masak sup dan makanan yang direbus hingga mendidih.
- Hangatkan masakan sampai suhu benar-benar panas, aduk agar panasnya merata.
- Gunakan susu yang telah dipasteurisasi.
- Cuci buah dan sayur dengan air yang aman, terutama jika dimakan mentah.
- Jangan gunakan bahan makanan yang sudah kedaluwarsa.

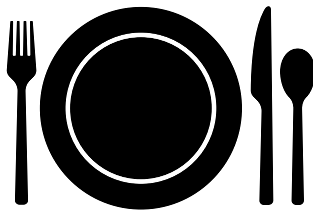
5 Kunci untuk Makanan yang Aman

4 **Simpan makanan dalam suhu yang tepat sesuai dengan jenis makanannya.**

- Jangan simpan makanan yang telah dimasak >2 jam di suhu ruangan.
- Jangan simpan makanan terlalu lama, bahkan meski di dalam kulkas.
- Jangan mencairkan makanan beku dalam suhu ruang.
- Idealnya, makanan untuk bayi dan anak selalu baru dan segar, serta tidak disimpan sama sekali setelah matang.

5 **Gunakan air bersih yang aman**





MENU UTAMA

- porsi makan 2 - 3 sdm / 30 - 45ml
- Cukup kental.

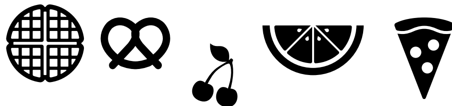
DAY	KARBO	PROHE	PRONA	SAYUR	Tambahan
1	Beras putih	Ati Yampung	**Edamame**	**Wortel**	Tempe
2	**Beras Merah**	Daging Ayam	Kacang Merah	**Bayam**	Tofu
3	**Kentang**	Telur Puyuh	**Buncis**	Tomat	Tempe
4	**beras mix**	daging sapi	Kacang merah	Sawi	Tahu Sutra
5	**Kabocha**	Ikan salmon	kacang hijau	**Brokoli**	**Wortel**
6	**Beras Merah**	Daging Ayam	Tauge	Wortel	Tofu
7	**beras merah**	Udang	**Buncis**	Labu Siam	Tahu sutra
8	Beras putih	Daging Sapi	**Edamame**	Kol	Tempe
9	**Kabocha**	Hati Sapi	**Kacang Merah**	Jagung semi	Tomat
10	**Kentang**	Ikan Tuna	Kacang Hijau	**Wortel**	Kol
11	Beras putih	Daging Ayam	**Kacang panjang**	Labu Siam	Tofu
12	**Beras mix**	Ati Yampung	**Buncis**	Oyong	Tomat
13	**Kentang**	Telur Puyuh	Kacang Merah	**Buncis**	Tahu Sutra
14	**Beras Merah**	Ikan Salmon	Kacang Hijau	**Brokoli**	Tempe



NOTES :

- Semua ditambahkan Lemak dari GHEE / EVOO / Belcube / Yeast
- Penambahan Bumbu Aromatik bawang merah, bawang putih, salam, daun jeruk, parsley, Jahe (ikan)
- PROHE ditumis dengan Canola Oil
- Brokoli,kol,kembang kol di rendam air diberi garam +10 menit, bersihkan dgn air mengalir.
- TAHU : rebus sebentar Tanpa garam, tiriskan dan simpan di wadah tertutup.
- Daging sapi, D.Ayam & Hati Ayam **tidak dicuci**. jika ingin disimpan lama, kukus 10 menit - siram air es - potong2 per porsi - masukkan ziplock - simpan di freezer.
- Batas max simpan MPASI 2 jam dlm suhu ruang. Bisa di Hangatkan microwave / air mendidih suhu 73’

MENU SNACK



ANEKA SMOOTHIE - **Pepaya** - **Alpuket** - **Apel** - **Mangga** - semangka - Pir - Pisang - jeruk - Buah Naga	Yoghurt Plain Yeast / keju	Buah di lumatkan/diblender + Yoghurt plain 1 sendok ++ keju/yeast
Bolu Pisang Kukus	Telur ayam kampung (kuningnya) - Tofu (1 potong) - Pisang (1/4) - Keju (1/4) - ghee	hancurkan semua bahan (kec. keju). 👩‍🍳 Kukus +- 20 menit 👩‍🍳 matang - hancurkan lalu disaring 👩‍🍳 Taburkan keju
Buah + Fla - **Alpuket** - **Mangga**	**COCONUT FLA :** - Kuning telur rebus, - santan, - air 20ml, - keju - chia seed	👩‍🍳 Rebus telur. ambil kuningnya. 👩‍🍳 santan+ 20ml air, keju, kuning telur aduk hingga hancur 👩‍🍳 masak semua bahan dgn api kecil sampai meletup, lalu matikan tunggu dingin lima menit lalu di angkat dan saring 👩‍🍳 saring buah alpukat/mangga 👩‍🍳 sajikan alpukat/mangga & siramkan fla + chiaseed
Fruit trupffle - **Buah Naga** - **Pepaya** - **Alpuket** - **Apel** - **Mangga**	biskuit original ASI	Biskuit di lumatkan dengan ASI. Buah di blender + keju + + chia seed

buah hanya perkenalan, porsinya hanya sedikit.

⁎ *Tambahkan dengan yoghurt plain/ yeast*
⁎ */ chia seed / asip / santan*


Makanan Selingan

Makanan Selingan Padat Bergizi

- Diberikan di antara waktu makan besar.
- Untuk memenuhi kekurangan energi dan nutrisi lainnya.
- Harus yang mudah disiapkan.
- Diberikan dengan pengawasan dan bantuan untuk memastikan makanan selingan dimakan dengan baik.

Makanan selingan yang kurang baik
→ tinggi gula, rendah nutrisi, seperti:

soda
makanan kemasan
sirop
lollipop dan permen

Aneka Makanan Selingan

Buah yang dikerok, seperti pisang, avokad, dan mangga.

Roti dengan mentega, margarin, pasta kacang, atau madu (untuk bayi di atas 1 tahun).

Biskuit, *crackers.*

Pancake, cake potong.

Kentang kukus atau goreng.

Makanan tradisional, seperti bubur sumsum, nagasari, kue talam.

Yoghurt, susu, puding yang dibuat dengan campuran susu

Sayuran

Wortel, kentang, buncis, jagung, labu siam, dan terung.

- Cuci bersih di air yang mengalir, kecuali kentang, yang tidak perlu dicuci.
- Keringkan agar tidak mudah busuk.
- Bungkus dalam kertas bersih/*paper towel*.
- Masukkan ke dalam plastik berlubang atau wadah khusus.
- Simpan di rak tempat sayur di kulkas bawah.
- Jika sayuran dibeli dalam kondisi bersih, bisa langsung disimpan di laci sayuran dalam kulkas.

Brokoli, kol, dan kembang kol.

- Rendam dalam air yang sudah diberi garam agar ulat yang bersembunyi langsung muncul.
- Diamkan sekitar 10 menit.
- Bersihkan dengan air mengalir.



Protein Nabati

Tempe

- Tidak perlu dibersihkan.
- Langsung simpan dalam kulkas.

Tahu

- Rebus sebentar dalam air mendidih tanpa garam.
- Tiriskan, tunggu asapnya menghilang.
- Tempatkan pada wadah tertutup dan simpan di dalam kulkas.

Protein Hewani

1 Daging sapi, daging ayam, hati ayam

- Jika bersih, langsung masukkan dalam plastik *vacuum*, simpan dalam kulkas.
- Jika kotor, bersihkan bagian yang kotor, tapi jangan dicuci.
- Tahan 2 hari di kulkas bawah.

Jika ingin menyimpan lebih lama:

- Kukus dahulu sekitar 10 menit.
- Siram air es.
- Potong-potong dan bagi per porsi masak.
- Masukkan dalam plastik *ziplock*.
- Simpan dalam wadah tertutup, khusus untuk penyimpanan dalam *freezer*, atau bisa menggunakan plastik ASIP.

2 Ikan dan *seafood*

- Cuci bersih di air yang mengalir.
- Lumuri dengan air jeruk nipis/lemon dan garam.
- Diamkan 5-10 menit, lalu bilas.
- Simpan (seperti cara menyimpan daging).

3 Telur

- Pilih telur yang bersih dan tidak retak di luarnya.
- Cuci, lalu keringkan.
- Simpan dalam kulkas: di bagian utamanya, bukan di pintu karena suhu bagian pintu paling tidak stabil.
- Gunakan dalam waktu 2-5 minggu (termasuk perkiraan waktu dari peternakan dan distributornya).

Penting!

- Pencucian daging bisa menyebabkan *cross contamination*.
- Simpan daging per porsi, baik mentah ataupun matang, agar daging yang sudah beku tidak dibuka-tutup berulang kali.

Zat Besi

Zat besi dibutuhkan anak untuk membentuk sel darah merah, membantu pertumbuhan, dan membantu memerangi infeksi.

Sumber Zat Besi

Hewani: daging, ikan, dan telur.

Nabati: sayuran hijau.

Karena di Indonesia angka kejadian defisiensi zat besi cukup tinggi, Ikatan Dokter Anak Indonesia merekomendasikan suplementasi zat besi diberikan kepada semua anak, dengan prioritas usia balita (0-5 tahun), terutama usia 0-2 tahun. Bayi BBLR diberikan sejak usia 1 bulan, bayi cukup bulan sejak usia 4 bulan.

Jika anemia defisiensi zat besi sudah terjadi maka diperlukan terapi dengan penambahan zat besi yang lebih tinggi.

Pemeriksaan ini dapat dilakukan di puskesmas atau fasilitas kesehatan lainnya.

Jumlah zat besi diserap oleh bayi dan anak dari makanan tergantung pada:

Jumlah zat besi dalam darah.

Jenis zat besi. Zat besi dari daging dan ikan lebih mudah diserap daripada zat besi yang berasal dari sayuran, susu, dan telur.

Jenis makanan yang disajikan bersamaan dengan makanan yang mengandung zat besi yang tinggi.

Saat anak sudah mengalami anemia (lebih banyak zat besi yang diserap saat anemia).

Penggolongan Makanan Tinggi Zat Besi

Tinggi zat besi mudah diserap

- Hati
- Daging hewan
- Organ dalam hewan lainnya
- Daging unggas
- Makanan yang difortifikasi dengan zat besi

Tinggi zat besi sulit diserap

- Kuning telur
- Biji-bijian
- Sayuran berwarna hijau

Vitamin A

Sumber Vitamin A yang utama adalah sayur hijau serta buah dan sayur yang kekuningan.

Vitamin A dibutuhkan untuk kesehatan mata dan kulit serta membantu tubuh memerangi infeksi.

ASI menyediakan cukup banyak Vitamin A jika ibu tidak kekurangan Vitamin A. Seiring bertambahnya waktu, dibutuhkan Vitamin A dari makanan untuk mengatasi kesenjangan meningkatnya kebutuhan dari yang dapat disediakan ASI.

Sumber Vitamin A lainnya:

- Organ dalam atau hati hewan.
- Susu dan makanan yang terbuat dari susu, seperti mentega, keju, yoghurt.
- Kuning telur.
- Margarin, susu bubuk dan semua makanan yang difortifikasi dengan Vitamin A.
- Minyak sawit merah yang tidak di-*bleaching*.

Vitamin A dapat disimpan di tubuh dalam jangka waktu lama. Usahakan mengonsumsi sayur dan buah yang kaya Vitamin A sesering mungkin, idealnya setiap hari.

Untuk mencegah terjadinya defisiensi Vitamin A maka di Indonesia pemberian Vitamin A tambahan rutin diberikan di puskesmas dan posyandu setiap bulan Februari dan Agustus, kapsul biru untuk anak usia 6-11 bulan, dan kapsul merah untuk anak usia 1-5 tahun.

anak usia 6-11 bulan

anak usia 1-5 tahun

Makanan dari Sumber Hewani

Produk Daging

- Sapi, kambing, domba, hati dan organ dalam lainnya, ayam, bebek, ikan segar, ikan teri.
- Sumber zink dan zat besi yang sifatnya mudah diserap dibanding zat besi dari sayuran, susu, dan telur.
- Makin merah warna daging/organ dalam saat kondisi mentah, semakin banyak kandungan zat besinya.
- Hati mengandung banyak zat besi, Vitamin A, dan asam folat.
- Bahan makanan yang diolah berikut tulangnya (ikan teri/ikan kecil) adalah sumber kalsium yang baik.

Produk Telur

- Telur ayam, telur puyuh.
- Kuning telur tinggi kandungan zat besi, tetapi sulit diserap.
- Kuning telur mengandung banyak vitamin.

Produk Susu

- Susu segar, susu skim segar, susu evaporasi, keju, yoghurt.
- Susu dan produk turunannya mengandung Vitamin A.
- Makanan dengan campuran susu adalah sumber kalsium yang baik.

Makanan dari sumber hewani sangat baik untuk anak agar ia tumbuh kuat dan aktif.

MILK MILK

TIP untuk mempermudah anak memakan makanan hewani:

✓ Hati ayam atau daging dapat dimasak dengan nasi, makanan pokok lain, atau sayuran, dan dilumat bersamaan (disaring, diulek).

✓ Daging dapat dicacah kecil-kecil dengan pisau atau parut saat dalam keadaan beku.

28

Kacang-kacangan dan biji-bijian sumber protein yang baik, juga adalah sumber z...

Kacang-kacanga...

Kacang arab (*chick pea*)	Kacang merah	Biji melon
Lentil (*split pea*, adas)	Kacang fava	Wijen
Pistachio	Kacang hijau	Kacang mete
Kacang almon	Kacang tanah	Pine nut
Edamame	Kacang kedelai	
Kacang polong	Biji labu kuning	
	Biji bunga matahari	

Kacang-kacangan dan biji-bijian juga baik untuk anak.

Tip mengolah kelompok kacang-kacangan dan biji-bijian agar mudah dikunyah dan dicerna anak:

- Rendam kacang-kacangan sebelum dimasak dan buang air rendamannya.
- Buang kulit dengan merendam kacang/biji mentah dan mengulitinya sebelum dimasak.
- Rebus kemudian saring untuk memisahkan kulit yang kasar.
- Panggang atau sangrai kacang dan biji kemudian dibuat pasta (seperti saus kacang).
- Tambahkan kacang-kacangan atau biji-bijian ke dalam sup.
- Kacang yang telah dimasak dilumatkan dengan baik.

SEMBELIT

Sembelit

Bayi/anak menangis saat BAB.

BAB ...tau

...x sehari atau 3 x seminggu, tanpa sulit BAB atau nyeri saat BAB.

Tip anti-sembelit

- *Review* dan evaluasi menu.

Menu

- Ketika anak mengejan, tekuk kakinya ke arah perut.
- Pijat ILU.

I Love U

- Konsumsi buah yang kandungan airnya banyak, misalnya buah naga dan pir.
- Perhatikan konsumsi ASI/air putih anak.

Penyebab

- Konsumsi minuman/makanan mengandung susu berlebihan.
- Kurang cairan.
- Tinggi konsumsi lemak dan rendah serat.
- Kurang aktivitas.
- Menahan BAB karena sakit di daerah anus.
- Lambatnya makanan melewati usus.

URT Bahan Pangan

Persamaan antara Ukuran Rumah Tangga (URT) dengan Berat dalam Satuan Gram

1 sdm gula pasir	10 gr
1 sdm tepung susu	5 gr
1 sdm tepung beras, tepung sagu	6 gr
1 sdm tepung maizena, hunkwe	5 gr
1 sdm margarin, mentega, minyak goreng	10 gr
1 sdm kacang-kacangan kering, (kacang tanah, kedelai, kacang tolo, kacang hijau)	10 gr
1 gelas nasi	140 gr (70 gr beras)
1 potong pepaya sedang (15×15 cm)	100 gr
1 potong pisang sedang (3×15 cm)	75 gr
1 potong tempe sedang (4×6×1 cm)	25 gr
1 potong daging sedang (6×5×2 cm)	50 gr
1 potong ikan sedang (6×5×4 cm)	50 gr
1 biji tahu besar (6×6×2 ¼ cm)	100 gr

1 sdm = 3 sdt = 10 ml
1 gelas = 24 sdt = 240 ml
1 cangkir = 1 gelas = 240 ml

2. Bahan Makanan Sumber Protein Hewani

Satu satuan penukar mengandung 95 kalori, 10 gram protein, dan 6 gram lemak.

Bahan Makanan	Berat (gr)	URT
Daging sapi	50	1 potong sedang
Daging babi	25	1 potong kecil
Daging ayam	50	1 potong sedang
Hati sapi	50	1 potong sedang
Didih sapi	50	2 potong sedang
Babat	0	2 potong sedang
Usus sapi	75	3 bulatan
Telur ayam	60	2 butir
Telur ayam negeri	60	1 butir besar
Telur bebek	60	1 butir
Ikan segar	50	1 potong sedang
Ikan asin	25	1 potong sedang
Ikan teri	25	3 sdm
Udang basah	50	¼ gelas
Keju	0	1 potong sedang
Bakso daging	100	10 biji besar/20 biji kecil

1. Bahan Makanan Sumber Karbohidrat

Satu satuan mengandung 175 kalori, 4 gram protein, dan 40 gram karbohidrat.

Bahan Makanan	Berat (gr)	URT
Nasi	100	¾ gelas
Nasi tim	200	1 gelas
Bubur beras	400	2 gelas
Nasi jagung	100	¾ gelas
Kentang	200	2 biji sedang
Singkong*)	100	1 potong sedang
Talas	200	1 biji besar
Ubi	150	1 biji sedang
Biskuit meja	50	5 buah
Roti putih	80	4 iris
Crackers	50	5 buah besar
Maizena*)	40	8 sdm
Tepung beras	50	8 sdm
Tepung singkong	40	8 sdm
Tepung sagu*)	40	7 sdm
Tepung tengu	50	10 sdm
Tepung hunkwe	40	8 sdm
Mi kering	50	1 gelas
Mi basah	100	1 gelas
Makaroni	50	½ gelas
Bihun	50	½ gelas

*) Bahan makanan ini kurang mengandung protein, sehingga perlu ditambah ½ satuan penukar bahan makanan sumber protein.

3. Bahan Makanan Sumber Protein Nabati

Satu satuan penukar mengandung 80 kalori, 6 gram protein, 6 gram lemak, dan 8 gram karbohidrat.

Bahan Makanan	Berat (gr)	URT
Kacang hijau	25	2 ½ sdm
Kacang kedelai	25	2 ½ sdm
Kacang merah	25	2 ½ sdm
Kacang tanah (terkupas)	20	2 sdm
Kacang tolo	25	2 ½ sdm
Keju kacang tanah	20	2 sdm
Oncom	50	2 potong sedang
Tahu	100	1 biji besar
Tempe	50	2 potong sedang

4. Sayur

Sayuran berikut, mengandung sedikit sekali kalori, protein, dan karbohidrat.

Baligo	Kangsung	Petsay
Cabe hijau besar	Kecipir	Rebung
Daun bawang	Kembang kol	Sawi
Daung kacang panjang	Mentimun	Selada
Daun koro	Kol	Seledri
Daun labu siam	Labu air	Taoge
Daun lobak	Lobak	Tebu terubuk
Daun waluh	Oyong (gambas)	Terung
Jamur segar	Pepaya muda	Tomat

Sayuran berikut, dalam satu satuan penukar mengandung: 50 kalori, 3 gram protein, dan 10 gram karbohidrat. Satu satuan penukar = 100 gram sayur-sayuran mentah dalam keadaan bersih = 1 gelas setelah direbus dan ditiriskan.

Bayam	Daun mangkokan	Katuk
Bit	Daun pakis	Kucai
Buncis	Daun pepaya	Labu siam
Daun bluntas	Daun singkong	Labu waluh
Daun kecipir	Genjer	Nangka muda
Daun ketela rambat	Jagung muda	Pare
Daun lenca	Jantung pisang	Tekokak
Daun lampong	Kacang kapri	Wortel
Daun melinjo	Kacang panjang	

5. Buah-buahan

Satu satuan penukar mengandung 40 kalori, 10 gram karbohidrat.

Bahan Makanan	Berat (gr)	URT
Avokad	0	½ buah besar
Apel	75	½ buah sedang
Anggur	75	10 biji
Belimbing	125	1 buah besar
Duku	75	15 buah
Durian	50	3 biji
Jambu biji	100	1 buah besar
Jambu air	100	2 buah sedang
Jambu bol	75	¾ buah sedang
Jeruk manis	100	2 buah sedang
Kedondong	100	1 buah besar
Kemang	100	1 buah besar
Mangga	50	½ buah besar
Nanas	75	⅙ buah sedang
Nangka masak	50	3 biji
Pepaya	100	1 potong sedang
Pir	100	½ potong sedang
Pisang ambon	75	1 buah sedang
Pisang raja sereh	50	2 buah kecil
Rambutan	75	8 buah
Salak	75	1 buah besar
Sawo	50	1 buah sedang
Sirsak	50	½ gelas
Semangka	150	1 potong besar

Susu

Satu satuan penukar mengandung 110 kalori, 7 gram protein, 9 gram karbohidrat, dan 7 gram lemak.

Bahan Makanan	Berat (gr)	URT
Susu sapi	200	1 gelas
Susu kambing	150	¾ gelas
Susu kerbau	100	½ gelas
Susu kental manis	100	½ gelas
Tepung susu whole	25	5 sdm
Tepung susu skim*)	20	4 sdm
Tepung susu saridele	25	5 sdm
Yoghurt	200	1 gelas

Untuk melengkapi lemaknya perlu ditambah ½ satuan penukar minyak

7. Minyak

Satu satuan penukar mengandung 45 kalori dan 5 gram lemak.

Bahan Makanan	Berat (gr)	URT
Minyak goreng	5	½ sdm
Minyak ikan	5	½ sdm
Margarin	5	½ sdm
Kelapa	30	1 potong kecil
Kelapa parut	30	5 sdm
Santan	50	¼ gelas
Lemak sapi	5	1 potong kecil
Lemak babi	5	2 potong kecil

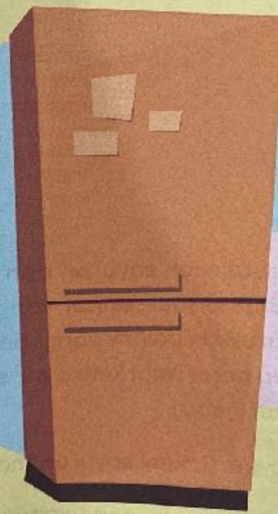
Tahukah Ibu?

Idealnya, makanan bayi dan anak selalu disiapkan baru. Jika suatu saat kondisi tidak memungkinkan untuk memasak berkali-kali dalam sehari, berikut tipnya.

1 Setelah MPASI dimasak dan uap panas hilang, bagi menjadi 3 porsi dan simpan dalam wadah tertutup.



Makanan yang sudah dimasak, harus ditutup dan dijaga pada kondisi hangat 60 °C atau lebih agar tidak berisiko berkembang bakteri. Simpan maksimal 2 jam, setelah itu tidak dapat dikonsumsi lagi.



2 **Simpan dalam kulkas.**
Batas maksimal penyimpanan di kulkas: tidak lebih dari 48 jam.

3 Sebelum disajikan, hangatkan menggunakan *microwave* atau dengan panci hingga mendidih atau suhu 73 °C.

